

План-сетка

дистанционного обучения МКОУ «Маляевская ООШ» Ленинского муниципального района Волгоградской области по предмету физическая культура

на период с 06.04.2020 по 10.04.2020

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
дата					
Кл.	Тема- Ресурс- Домашнее задание				
8	Физическая культура человека РЭШ. Урок 4. Выполнить тренировочные задания				
9	Знания о физической культуре. Легкая атлетика. РЭШ Урок 13. Тренировочные задания. Бег на месте 6 мин.				
5		Готов к труду и обороне- всероссийский физкультурно- спортивный комплекс РЭШ			
6		Легкая атлетика: спринтерский бег и гладкий , равномерный бег РЭШ урок 19. Бег на месте 6 мин			
7		Физкультурно- оздоровительная деятельность РЭШ урок 11 Учебник выполнение упражнений на			

		стр95-97			
5			Легкая атлетика Учебник. Учить стр. 77-79. Бег на месте 5 мин.		
6			Легкая атлетика Учебник учить стр. 128-130. Бег на месте 6 мин		
9			Здоровье и здоровый образ жизни. Учебник. Учить стр. 44-50 . ответить на вопросы стр. 50.		
7				Кроссовая подготовка . Двигательные действия и техническая подготовка Учебник. Учить стр. 69-71. Составить комплекс упражнений для развития гибкости	
8				Развитие силовой выносливости . Способы двигательной деятельности. РЭШ Урок 22. Выполнить тренировочные задания.	
5					Бег по пересеченной местности и РЭШ урок 26.

					Решить кроссворд
6					Беговые упражнения. Эстафетный бег РЭШ. Урок 20. Ответить на вопросы